



20. - 22. November 2020

Gönne Dir eine Auszeit und erlaube Dir mit gleichgesinnten Menschen einen schönen Ort in Stille und Achtsamkeit zu geniessen. Für einmal musst Du nichts, sondern schenkst Dir Zeit, um Innezuhalten und Kraft zu schöpfen. Beim intuitiven Malen erlebst Du, Dein Innersten ohne richtig und falsch zum Ausdruck zu bringen und so, wenn du möchtest, für die Welt sichtbar zu machen.

Ein Wochenende im Emmental, bewusst im Moment, im Hier und Jetzt verweilen. Körper sowie Geist in Einklang bringen, um innere Stärke und Freude zu finden.

Bist Du auch dabei?  
Wir freuen uns auf Dich!

# INFOS

*Deine kreative Auszeit!*

## KOSTEN

Yogaseminar	300.- CHF
Materialkosten	20.- bis 80.- CHF
Einzelzimmer inkl. Vollpension	290.- CHF
Doppelzimmer inkl. Vollpension	274.- CHF
Mehrbettzimmer inkl. Vollpension	242.- CHF

## MITNEHMEN

warme Socken, Yogakleider, Kleider für Draussen, Kleider zum Malen, eventuell Yogamatte und Woldecke

## ORT

Appenberg Unique Hotel, Appenbergstrasse 36, 3532 Zäziwil

## DATUM

Freitag, 20. November ab 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 22. November bis ca. 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss bis am 23. Oktober 2020**



**MONIKA WALTER**

dipl. Yogalehrerin  
dipl. Yogatherapeutin

079 421 62 84  
[www.auszeit-yoga.ch](http://www.auszeit-yoga.ch)



**ANJA LOEWE**

dipl. Yogalehrerin  
Werbetechnikerin

079 626 22 90  
[www.anjaloewe.ch](http://www.anjaloewe.ch)

Wir freuen uns auf entspannte Tage mit Dir auf dem Appenberg!  
Herzlichst Monika & Anja